Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman
IMPRIMAT

T.P.
POSTA ROMANA
NR. 103/C/092/2008
Valabilitate-cf contractului
ALEXANDRIA 1

ÎMPREUNĂ

Gândește-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut"

revistă specială de informare și inspirație pentru oameni speciali
Decembrie 2014
Se distribuie gratuit
Nr. 142

„Iată, Eu vin curînd; și răsplata Mea este cu Mine, ca să dau fiecăruia după fapta lui."
(Apoc. 22:12)

Editorial

S-a mai dus un an...

de Valeriu Petrescu

Și-așa s-a mai dus o bucățică din viața noastră... Asta este soarta noastră, să trecem... Să trecem ireversibil odată cu trecerea timpului. Numărăm orele, zilele, săptămânile și lunile și apoi, încet-încet, și anii... unul câte unul...

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Thomas Edison - pag. 3
Pe dealurile Betleemului... - pag. 4
Cele patru piersici - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Pericol în mijlocul mării - pag.16

Gândește-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

Privind din această perspectivă, nu putem decât să ne umplem de melancolie și de un fel de simțământ al imposibilității intervenției noastre în propria soartă. Altfel spus, responsabilitatea noastră cu privire la soarta noastră nu există. Și dacă nu putem interv eni în propria noastră soartă, ne putem simți oarecum ușurați din punct de vedere moral.

Dar realitatea este alta. Dumnezeu ne-a creat ființe libere și deci, responsabile din punct de vedere moral. Responsabilitatea morală este marca asemănării noastre cu Cel care ne-a creat, cu Dumnezeu. Suntem ființe libere moral, pe deplin libere și pe deplin responsabile.

Astfel încât, privind așa lucrurile, faptul că s-a mai dus un an înseamnă mai mult decât doar un sentiment de nostalgie. Înseamnă o responsabilitate pe care trebuie să ne-o asumăm în cunoștință de cauză. Dumnezeu ne-a dăruit ceva ce numai noi, dintre toate viețuitoarele pământului, avem – conștiință. Sensul valorii personale, sensul unei comori ce ne-a fost încredințată – propria viață – sunt caracteristici atât de importante încât nu putem să trecem prin viață contemplativ, eventual observând ceea ce se întâmplă, dar nefăcând nimic care să determine cursul propriei existențe.

Și dacă această responsabilitate morală ne este intrinsecă ființei noastre cred că ar trebui să ne preocupăm încercând să ne coordonăm astfel viața încât ea să însemne ceva, atât pentru noi cât și pentru semenii noștrii, dar mai ales pentru Dumnezeu. Da, pentru Dumnezeu, fiindcă Lui nu doar că-I pasă de noi, dar Se și implică în viețile noastre, punându-ne la dispoziție ajutorul Său, astfel încât să ne putem purta responsabilitatea pe care El ne-a atribuit-o:

Domnul te va copleși cu bunătăți, înmulțind rodul trupului tău, rodul turmelor tale și rodul pământului tău (...) Domnul te va face să fii cap, nu coadă; totdeuna vei fi sus, și niciodată nu vei fi jos, dacă vei asculta de poruncile Domnului, Dumnezeului tău, pe care ți le dau astăzi, dacă le vei păzi și le vei împlini. Deuteronom 28,11.13

În fața unor astfel de făgăduințe de ajutor generoase cred că este numai normal să avem o reacție normală: să ne asumăm res-ponsabilitatea morală pe care ne-a dat-o Dumnezeu. Dar, observați că acest ajutor promis de Dumnezeu este condiționat de ascultarea noastră de legile Sale. Unora nu le place acest lucru, dar este absolut normal să fie așa.

Dacă s-a mai dus un an și odată cu el și un segment semnificativ din viața noastră, e necesar să facem un bilanț corect și să vedem în ce măsură partea această din viața noastră a trecut în mod responsabil. Fiecare dintre noi trebuie să se asigure că pentru el însuși a luat deciziile corecte, că pentru familia lui a luat deciziile corecte, că pentru societatea în mijlocul căreia trăiește a luat deciziile corecte.

Iar dacă s-a întâmplat cumva să lăsăm să treacă anul fără ca noi să decidem în cele ce ne privesc, nu vă descurajați... vă așteaptă un an nou!

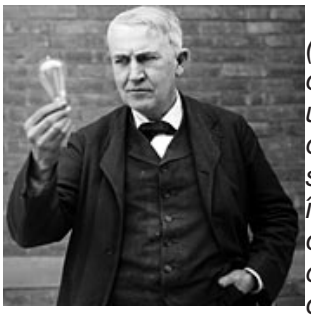
-sfârșit-

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061 ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Editura „Viață și Sănătate", tel. 021-3230020 și 0740-101034

THOMAS EDISON



Thomas Alva Edison (n.11 februarie 1847- d.18 octombrie 1931) a fost un important inventator și om de afaceri american a sfârșitului de secol XIX și început de secol XX. A fost cunoscut și ca "Magicianul din Menlo Park", fiind și cel mai prolific inventator al timpului prin aplicarea practică a descoperirilor științifice (1903 brevete). Este un autodidact, însă acest lucru nu l-a împiedicat să realizeze invenții în domeniul electricității (becul cu filament), telefoniei, al sistemului de transmisie multiplă a telegramelor, înregistrării mecanice a sunetului (fonograful) și cinematografiei - kinetoscopul.

În lumea industriei introduce noțiunea de producție de serie.

Pentru meritele sale, Academia Americană de Arte și Știință îi acordă în anul 1895 "Premiul Rumford" pentru activitatea din domeniul electricității și în anul 1915 "Medalia Franklin" pentru contribuția sa pentru binele umanității.

Edison s-a născut în Milan, Ohio, Statele Unite ale Americii și și-a petrecut copilăria în Michigan. A fost parțial surd din adolescență, ceea ce nu l-a împiedicat să devină operator de telegraf în anii 1860. Primele invenții ale lui au fost legate de telegraf. În adolescența sa, Edison a lucrat și în alte domenii, vânzând mâncare și bomboane călătorilor prin trenuri. Primul său brevet de invenție a fost obținut pentru mașina electromagnetică de înregistrat voturi în 28 octombrie 1868.

Inventează și experimentează în 1872 sistemul telegrafic duplex prin care se transmit simultan, pe același fir, două telegrame în sensuri contrare.

În anul 1877 inventeaza fonograful, primul aparat de înregistrat sunete și totodată de redare a lor.

În anul 1878 perfecționează telefonul lui Alexander Graham Bell (amplifică vocea cu ajutorul curenților de inducție) și, folosind microfonul inventat de Hughes, brevetează telefonul cu bobină de inducție și microfon cu cărbune, căruia îi adaugă apoi soneria electrică de apel.

În anul 1879 inventează becul cu incandescență. iar în anul 1880 realizează prima distribuție de energie electrică instalând o centrală electrică pe pachebotul transatlantic "Columbia", prima navă iluminată electric.

În anul 1880 propune un proiect pentru folosirea tracțiunii electrice pe calea ferată.

În ziua de 4 septembrie 1882 la New York, Thomas Alva Edison punea în funcțiune prima centrală electrică care alimentează clădirile unui oraș.

În anul 1883 descoperă efectul care îi poartă numele, efectul Edison, care se referă la emisia de electroni de către metalele încălzite, cunoscut ca fenomenul de emisie termoelectrică. Descoperă acest fenomen întâmplător: introducând într-un bec cu incandescență o mică placă metalică observă că un galvanometru din circuit indică trecerea unui curent electric dacă placa era legată la polul pozitiv al sursei de alimentare și rămanea la zero dacă placa era legată la polul negativ al sursei de alimentare. Nu i-a acordat vreo importanță pe moment, dar l-a notat totuși. Fenomenul a fost studiat și dezvoltat ulterior de fizicianul John Ambrose Fleming, punându-se astfel bazele electronicii.

În anul 1892 inventează un aparat de luat vederi pentru obiecte sau oameni în mișcare, care folosea o bandă de celuloid de 35 mm cu perforații pe margine. Primele încercari, efectuate în laborator, au fost executate cu ritmul de 15 imagini pe secundă, care pe moment nu au dat rezultate satisfăcătoare.

În anul 1894 inventează kinetoscopul, primul aparat care putea reda imagini în mișcare, cu o frecvență de 46 de imagini pe secundă, dar acest aparat nu permitea decât vizionarea filmului decât de o singură persoană. Aparatul folosea benzi de film perforate pe margini, unde imaginile luminate prin transparență puteau fi urmărite printr-o lentilă. Primul "spectacol" public a avut loc într-o sală de pe Broadway, după care aparatul a fost construit în serie și comercializat.

În anul 1912 realizează un prototip de cinematograf sonor, combinând cinematograful propriu-zis cu fonograful. Rezultatele au fost mai mult spectaculoase decât satisfăcătoare.

În anul 1914 perfecționează acumulatorul alcalin cu plăci de fier și de nichel introduse în soluție apoasă de hidroxid de potasiu sau de sodiu ca electrolit, inventat de germanul Jungner în 1901.

-sfârșit-

Din volumul: „Personalități cu handicap care au influențat istoria"
autoare: BENCZE MARTA IOZEFINA
Un proiect Fundația Licinium
Conținutul lucrării Fundația Licinium (texte, imagini, concept grafic) este protejat de legea dreptului de autor și este proprietatea Fundației Licinium.
Preluat cu permisiunea autoarei

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Pe dealurile Betleemului modern

Cristi Răceală

Isus a promis lui Adam că Se va întrupa spre mântuirea lor și a descoperit lui Daniel timpul primei Sale veniri. Când timpul promis a sosit, Isus S-a născut în Betleem. Înainte de a Se înălța, Isus a promis că Se va întoarce ca să ia acasă pe cei credincioși, pe cei ce-L așteaptă („Să nu vi se tulbure inima. Aveți credință în Dumnezeu, și aveți credință în Mine. În casa Tatălui Meu sînt multe locașuri. Dacă n'ar fi așa, v'aș fi spus. Eu Mă duc să vă pregătesc un loc. Și după ce Mă voi duce și vă voi pregăti un loc, Mă voi întoarce și vă voi lua cu Mine, ca acolo unde sînt Eu, să fiți și voi.” Ioan 14:1-3). Când a venit prima dată, Mântuitorul a fost așteptat doar de un grup de păstori – și ei au avut bucuria să-L vadă. Acum, când El e gata să Se întoarcă, așa cum a promis, oare cine-L așteaptă?!?! Mai sunt și astăzi păstori care studiază Scriptura și se roagă pentru venirea Lui?

(...)

Dragă cititorule, te încurajez să citești istoria nașterii lui Isus Hristos în Evanghelii. Observă indiferența cu care oamenii L-au întâmpinat pe Acela pe care Biblia Îl numește Împăratul Slavei. Apoi gândește-te la atitudinea cu care Mântuitorul este așteptat în zilele noastre. Nu cumva repetăm greșelile celor care au trăit în zilele lui Cezar Augustus? Planeta noastră nu mai gravitează în jurul lui Hristos – El nu mai primește atenția pe care o merită în calitatea Sa de Salvator al lumii. Dar tu poți schimba asta: spune tuturor celor cu care intri în contact că nu pe Moșu' trebuie să-l așteptăm de crăciun, ci pe Isus. Spune-le că El așteaptă să fie primit în casele noastre ca să ne aducă bucurie și pace; apoi spune-le că pot fi și ei ca păstorii betleemiți – așteptându-L pe Hristos să Se întoarcă.

E frig. Animalele din grajd se înghesuie unele în altele ca să se încălzească. Stăpânul, după ce le mai aduce nutreț, mai ia un braț de lemne și se grăbește să intre în casă. Doi copilași admiră priveliștea de afară. Soarele trimite ultimele raze peste câmpul înveștimântat în alb. Natura întreagă este așa de curată. De-ndată ce soarele a apus, copiii își caută șosetele speciale. Când le găsesc, le agață undeva, lângă șemineu, în speranța că în dimineața următoare, când se vor trezi, acestea vor fi pline de cadouri. Apoi, cuminți, se așează lângă părinți, în fața televizorului. Moș Crăciun nu poate veni încă la ei, pentru că e invitat la o emisiune – trebuie să facă reclamă la Coca-Cola. Apoi, dacă-i rămâne timp, va merge să împartă daruri copiilor.

Ciudat. Moșul de la televizor nu seamănă cu cel care a venit la școală joia trecută, cu sacul plin de daruri. Părinții nu știu să explice de ce. Copiii adorm în brațele părinților, înainte ca Moș Crăciun să se strecoare pe coș cu cadourile. Milioane de alți copii din întreaga lume adorm în noaptea de Ajun cu aceeași speranță: că vor fi vizitați de Moșu' în noaptea aceea. Și-au cerut deja iertare pentru toate boacănele pe care le-au făcut în anul care a trecut și, pentru o zi, au fost așa de cuminți, că nu le venea părinților să creadă.

Adulții petrec seara de Ajun în jurul mesei (porcul cel gras e felul principal) sau prin localuri. Televiziunile prezintă știri despre Moșu', ce-a mai făcut, pe unde-a mai fost, ce daruri a mai adus copiilor cuminți. Când zorii se revarsă peste petrecerea planetei, oamenii fac planuri pentru revelion. Așezat cu grijă în ieslea din ungher, Pruncul așteaptă atenția ce I Se cuvine. Dar prea puțini își amintesc de El… Moșu' e-n centrul atenției, Moșu' care promite să vină pe la fiecare copil și nu vine niciodată.

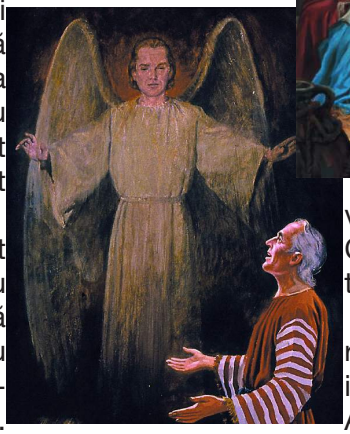
Chiar și copiii știu că Moș Crăciun e o ființă mitologică, care promite multe și nu face nimic. Moș Crăciun e doar un truc comercial, care în fiecare an ne păcălește, făcându-ne să cheltuim pe nimicuri banii care și-așa sunt puțini. Moș Crăciun n-are cuvânt – e doar un basm în care nu mai crede nimeni. Și totuși, de ziua lui Hristos, nu mai vorbim de El, ci de Moșu'.

Bătrânul prim-ministru privea cu dor către orașul natal. Se gândea la cele două promisiuni pe care Dumnezeu le făcuse și a căror împlinire nu se întrezărea în viitorul apropiat. Căzând în genunchi,

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

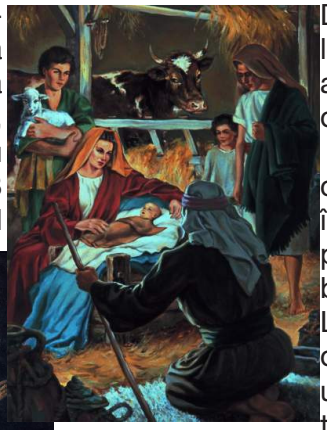
ridică privirea spre cer și începu să se roage pentru poporul său. În timp ce se ruga și-a dat seama că nu este singur în cameră. Oaspetele său radia de slava lui Dumnezeu. Fără să aștepte întrebarea, Gabriel răspunse: „De la darea poruncii pentru rezidirea Ierusalimului, până la Mesia, vor fi 483 de ani" (Daniel 9:25). Trecuseră milenii de când Dumnezeu promisese lumii un Mântuitor. Dar niciodată mai înainte de seara aceea în care Daniel se ruga pentru Israel nu fusese descoperit omului timpul când Acest Mântuitor avea să vină.



Daniel era preocupat de întoarcerea poporului său în țara lui (Daniel 9:1-3). Însă Gabriel avea pregătit pentru el un mesaj mult mai important: Mântuitorul va veni. Mi-l imaginez pe Daniel privind cu admirație viitorul vestit de înger; apoi admirația lui se transformă în dor, iar dorul în regret – regretul că nu va fi acolo să-L vadă pe Cel Uns. De-ndată ce îngerul pleacă, Daniel se așează repede la birou, ia pana și scrie, își scrie bucuria pentru cei care aveau să trăiască în vremea vestită de înger.

Secole mai târziu, câțiva ciobani betleemiți citeau, la lumina focului, profeția rostită prin Daniel, se rugau și făceau socoteli. După calculul lor, trecuseră 453 de ani de la porunca pentru rezidirea Ierusalimului. Cei mai în vârstă dintre ei și-au exprimat invidia față de cei mai tineri: probabil că ei aveau să moară în mai puțin de 30 de ani și n-aveau să-L vadă pe Cel Așteptat. Dar tinerii… ei îl vor cunoaște.

Îngerii lui Dumnezeu aveau privirile ațintite către un grajd de la periferia Betleemului. Așteptau cu nerăbdare să vadă miracolul întrupării pentru ca apoi să ducă vestea cea bună unui popor indiferent. „Un înger cutreieră pământul pentru a vedea cine este pregătit pentru a spune bun venit lui Isus. Dar nu vede nici un semn de așteptare. El nu aude nici un glas de laudă sau biruință că se apropie venirea lui Mesia. Îngerul plutește un timp asupra cetății alese și a templului unde prezența divină se manifestase timp de veacuri; însă chiar și aici este aceeași indiferență.... Uluit cu totul, mesagerul ceresc este aproape pe punctul de a se întoarce în cer cu vestea rușinoasă, când iată că descoperă un grup de păstori care își veghează turmele noaptea și, în timp ce privesc cerurile înstelate, ei cugetă la profeția despre venirea lui Mesia pe pământ și tânjesc după venirea Răscumpărătorului lumii. Acesta este un grup pregătit să-l primească pe solul ceresc. Și deodată, li se înfățișează îngerul Domnului, proclamându-le vestea cea bună, care le aduce mare bucurie (Adevărul despre îngeri, capitolul 13).



Lăsând oile singure, ciobanii alergară spre sat. Au început să caute prin grajduri pe Acela despre care le vorbise îngerul. Când în sfârșit L-au găsit, I S-au închinat; și după ce au povestit părinților uimiți minunea pe care au trăit-o, au mers prin Betleem vestind plini de entuziasm nașterea lui Hristos. Cântecul îngerilor le-a rămas în memorie pentru tot restul vieții lor.

Dragă cititorule, te încurajez să citești istoria nașterii lui Isus Hristos în Evanghelii. Observă indiferența cu care oamenii L-au întâmpinat pe Acela pe care Biblia Îl numește Împăratul Slavei. Apoi gândește-te la atitudinea cu care Mântuitorul este așteptat în zilele noastre. Nu cumva repetăm greșelile celor care au trăit în zilele lui Cezar Augustus? Planeta noastră nu mai gravitează în jurul lui Hristos – El nu mai primește atenția pe care o merită în calitatea Sa de Salvator al lumii. Dar tu poți schimba asta: spune tuturor celor cu care intri în contact că nu pe Moșu' trebuie să-l așteptăm de crăciun, ci pe Isus. Spune-le că El așteaptă să fie primit în casele noastre ca să ne aducă bucurie și pace; apoi spune-le că pot fi și ei ca păstorii betleemiți – așteptându-L pe Hristos să Se întoarcă.

Da! Nașterea lui Isus în grajdul de la periferia Betleemului ne face să privim înapoi, în trecut, cu recunoștință pentru sacrificiul necuprins al lui Dumnezeu. Dar să nu uităm că Isus a venit atunci ca prunc umil, pentru ca acum, la încheierea istoriei, să poată veni ca Împărat; S-a întrupat atunci ca să ne mântuiască, pentru ca acum, la sfârșitul timpului, să Se poată întoarce ca să ne aducă viața veșnică; El S-a smerit atunci, pentru ca acum să ne poată înălța pe noi.

Isus a promis lui Adam că Se va întrupa spre mântuirea lor și a descoperit lui Daniel timpul primei Sale veniri. Când timpul promis a sosit, Isus S-a născut în Betleem. Înainte de a Se înălța, Isus a promis că Se va întoarce ca să ia acasă pe cei credincioși, pe cei ce-L așteaptă („Să nu vi se tulbure inima. Aveți credință în Dumnezeu, și aveți credință în Mine. În casa Tatălui Meu sînt multe locașuri. Dacă n'ar fi așa, v'aș fi spus. Eu Mă duc să vă pregătesc un loc. Și după ce Mă voi duce și vă voi pregăti un loc, Mă voi întoarce și vă voi lua cu Mine, ca acolo unde sînt Eu, să fiți și

continuare în pag. 19

Cele patru piersici

Odată, un țăran a vrut să-i încerce pe cei patru fii ai săi. I-a chemat dimineața la el și i-a dat fiecăruia câte o piersică. A plecat apoi la câmp, lăsându-i să-și vadă de treburi și să-și împartă ziua cum cred ei de cuviință. Seara însă, când s-a întors, i-a chemat pe toți patru în tindă și l-a întrebat pe cel mai mare:

- Spune-mi, ce-ai făcut cu piersica ta ?

- Ce să fac, tătucă, am mâncat-o și-ți mulțumesc. A fost tare bună. Am luat, apoi, sâmburele, l-am plantat în spatele casei, am udat locul și nădăjduiesc să crească acolo un piersic frumos și roditor.

- Bine ai făcut, băiatul tatii, sunt sigur că tu o să ajungi un bun gospodar. Dar tu, îi zise celui de-al doilea, ce-ai făcut cu piersica ta ?

- Am mâncat-o. A fost atât de bună, coaptă și fragedă ...

- Și apoi ?

- Păi, am aruncat sâmburele și m-am dus la mama să-i mai cer câteva, că tare bune erau.

- Fiule, zise atunci omul cu întristare în glas, ai grijă să nu ajungi un om lacom că "lacomul mai mult pierde și leneșul mai mult aleargă". Dar ție ți-a plăcut piersica, a fost bună? - l-a întrebat țăranul și pe cel de-al treilea fiu al său.

- Nu știu.

- Cum nu știi, da' ce-ai făcut cu ea ?

- Am vândut-o. M-am dus cu ea în târg și am dat-o cu zece bani. Uite-i!

- Fiule, tu sigur o să ajungi mare negustor, dar ai grijă că nu toate sunt de vânzare în viață; mai ales, cu ceea ce ai primit de la părinți.

În sfârșit, țăranul l-a întrebat și pe ultimul băiat, cel mai mic dintre toți.

- Dar ție ți-a plăcut piersica ?

- Nici eu nu știu, tătucă.

- Cum, și tu ai vândut-o ?

- Nu, tată. Eu m-am dus în vizită la prietenul meu de peste drum, care e bolnav, și i-am dus-o lui. S-a bucurat mult pentru ea și mi-a mulțumit din suflet.

Cu lacrimi în ochi, tatăl și-a luat copilașul pe genunchi și i-a spus:

- Nu știu ce te vei face tu în viață, dar știu că, indiferent ce drum vei urma, vei fi un bun creștin și asta e tot ce contează.

-sfârșit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să stim

Cele 10 principii de sănătate

Articol semnat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Prieteni dragi, am ajuns la finalul unui nou an, în care am experimentat fiecare, atât bucurie cât și întristare, atât curaj, cât și teamă, atât câștig cât și pierdere!

Acum, la final de an, ne facem un bilanț fiecare, iar pentru noul început, ne orientăm spre redefinirea sau înnoirea țintelor, planurilor și deciziilor! Se află oare printre acestea și dorința de a fii sănătos și longeviv? Cu siguranță nimeni nu își dorește opusul!

Și pentru că este o dorință de țintit, articolul de luna aceasta face apel la o resetare a standardelor noastre de sănătate, urmărind 10 principii sau am putea spune noi chiar un mic decalog al sănătății. Materialul este preluat de pe un site de sfaturi medicale, un rezumat tradus al unei cărți care vorbește despre cele 9 principii pentru o viață longevivă. Această carte este un studiu realizat de mai mulți cercetători, pe populațiile cele mai longevive din diferite părți ale globului: Okinawa (Japonia); Sardinia (Italia); Nicoya (Costa Rica); Icaria (Grecia); comunitatea adventiștiilor de ziua a șaptea din Loma Linda, California. Pe baza acestor cercetări, s-au emis cele 9 principii de sănătate care se doresc a fi promovate, pentru ca întreaga lume să beneficieze de sănătate și viață lungă!

Iată modelul propus de cercetători:

1. Mișcare naturală - lupta împotriva greutății corporale, folosindu-te, nu atât de trasul de fiare la o sală de fitness sau făcând maratoane, ci mai degrabă, angajează-te în activitățile casnice și chiar pe cele de birou transformă-le în metode de a te menține în formă (grădinărit, mers pe jos, mergi în timp ce vorbești la telefon, etc).

Menținerea unei greutăți corporale normale nu este doar o necesitate de ordin estetic, ci una care poate influența în mod direct durata de viață. Persoanele supraponderale își pot reduce considerabil riscul de diabet și boli cardiace eliminând excesul ponderal, boli cronice responsabile prioritar cu decesele premature.

Grăsimea abdominală pare să fie în mod deosebit amenințătoare pentru durata de viață, fiind un factor de risc important în declanșarea multor afecțiuni grave. Un studiu derulat pe o durată de 5 ani, cu participanți de origine hispanică și afro-americană, a descoperit că suplimentarea fibrelor (obținute din consumarea cerealelor) în dietă și exercițiile fizice regulate sunt căile cele mai eficiente de reducere a țesutului adipos de la nivelul abdomenului.

Dieta mediteraneană este bogată în legume, fructe, cereale integrale, ulei de măsline și pește, adică acele alimente foarte sănătoase, care furnizează organismului nutrienți de calitate. O analiză a unui număr de 50 de studii efectuate pe un eșantion de 500.000 de participanți scoate în evidență beneficiile impresionante ale acestui regim alimentar: reducerea riscului de dezvoltare a sindromului metabolic (o combinație între obezitate, hiperglicemie, hipertensiune arterială etc.), care crește considerabil riscul apariției bolilor de inimă și a diabetului.

2. Cunoaște-ți scopul vieții. Trebuie să ai cel puțin un motiv pentru care să dorești să te trezești dimineața!

Un studiu care s-a derulat pe o perioadă de 80 de ani a descoperit că un bun predictor al vieții îndelungate este conștiinciozitatea. Cercetătorii au măsurat atribute precum atenția la detalii și perseverența, ajungând într-un final la concluzia că persoanele conștiincioase sunt cele care trăiesc cel mai mult.

Un motiv întemeiat ar fi acela că oamenii conștiinciosi au ținte și iau mai multe măsuri pentru a-și proteja sănătatea și fac alegeri sănătoase, care le asigură relații mai armonioase cu alți oameni, precum și cariere mai bune.

3. Ripostați la stres prin una din cele trei modalități, în funcție de dispoziția și puterea de a-l gestiona în acel moment: rugăciune, odihnă (repaus), ora liberă (fericită).Refuzați să luați decizii în situații de stres major (bineînțeles cu excepțiile de rigoare). De cele mai multe ori acestea se dovedesc a fi cele mai nesatisfăcătoare și neînțelepte. Un stres major este provocat organismului atunci când acceptăm anumite vicii în viața noastră. Trupul nostru ca și mintea se războiesc între ele, în timp ce tutunul, alcoolul sau alte droguri își fac lucrarea de distrugere a ființei umane.

Nu mai este o surpriză pentru nimeni faptul că renunțarea la fumat prelungește viața, însă numărul exact al anilor câștigați prin eliminarea acestui viciu poate fi surprinzător. Un studiu britanic desfășurat pe o perioadă de 50 de ani a demonstrat că persoanele care se lasă de fumat la vârsta de 30 de ani își prelungesc viața, în medie, cu până la 10 ani. Renunțarea la același obicei nociv la vârsta de 40, 50 sau 60 de ani înseamnă până la 9, 6 și respectiv 3 ani de trăit în plus. De aceea, sfatul nostru este cu cât părăsiți un obicei nociv mai repede, cu atât mai bine pentru sănătatea dumneavoastră!

Siesta este un obicei sănătos, adoptat de populația multor regiuni ale lumii. Acum există și dovezi științifice care atestă că un pui de somn poate crește, propriu-zis, longevitatea. Un studiu desfășurat pe un

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

eșantion de 24.000 de participanți sugerează că persoanele care se bucură regulat de siesta zilnică sunt mai puțin predispuse bolilor cardiace, decât cele care dorm în timpul zilei doar ocazional. Motivul ar putea fi acela că puiul de somn reduce nivelul hormonilor de stres, deci protejează eficient sistemul cardiac. Dacă nu aveți posibilitatea unei sieste, atunci hotărâți ca de anul acesta, somnul de noapte să se încadreze în limitele normale – cel mai bun somn poate fi obținut în 8 ore. Medicii ne sfătuiesc să fixăm programul nostru de culcare cât mai devreme, pentru ca centrul nostru de comandă să aibă un timp cât mai mare de odihnă (până la miezul nopții se odihnește creierul, în restul nopții au prioritate celelalte organe)

4. Hrană mai puțină. Locuitorii Pământului care au deținut la un moment dat recordul celei mai mari speranțe de viață din lume sunt cei din regiunea Okinawa, Japonia. Dieta tradițională a populației japoneze menționate a stârnit interesul cercetătorilor, care au ajuns la concluzia că longevitatea japonezilor din Okinawa se datorează regimului alimentar special și obiceiurilor alimentare din această zonă abundentă de legume verzi și galbene din meniu, combinată cu tradiția de a mânca doar 80% din farfurie. Pe măsură ce generațiile mai tinere au abandonat această tradiție, longevitatea impresionantă a început să scadă gradual de la un an la celălalt.

5. Mai puțină carne, mai puține îmbolnăviri. Piatra de temelie a dietei centenarilor este folosiriea semințelor (alune, floarea soarelui, migdale, caju, etc) dar și a leguminoaselor (fasole, năut, linte, mazăre, soia)

6. Fără alcool. Adventiștii de ziua a șaptea din California, Loma Linda au arătat că abstinența de la alcool nu are efecte negative, ci dimpotrivă, pozitive, atât asupra persoanei cât și asupra relației persoanei cu cei din jur.

7. Ai credință! Se pare că nu neapărat apartenența religioasă are efect asupra organismului, ci practicarea și frecventarea cultului religios de care aparții sunt importante!

Oamenii au nevoie de hrană sufletească, așa cum au nevoie de hrană trupească. Recunoaștem că mintea noastră are nevoie de antrenare astfel încât să fie păstrată într-o condiție bună, însă de multe ori trecem cu vederea faptul că sufletul nostru, sediul deciziilor , alegerilor , al credinței și speranței are nevoie și el de reîmprospătare! S-au făcut studii în care s-a observat efectul benefic al credinței și relației cu Dumnezeu prin rugăciune asupra pacienților suferinzi.Vindecarea survine mai repede, iar starea mentală a lor se îmbunătățește.

8. Iubește din toată inima! Pune familia pe primul loc, alegeți un partener de viață, iar dacă deja îl ai bucură-te alături de acesta (așa cum spune și înțeleptul Solomon: Izvorul tău să fie binecuvântat, și bucură-te de nevasta tinereții tale. Prov 5,18).

Pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, cromozomii numiți telomeri se scurtează, crescând vulnerabilitatea organismului la îmbolnăvire. Chiar dacă, la prima vedere, nu pare că se poate face nimic pentru oprirea acestui obicei, cercetătorii susțin contrariul. Într-un studiu pilot, schimbările în modul de viață au stimulat producția unei enzime care poate să crească lungimea telomerilor. Aceste măsuri se referă la o dieta mai sănătoasă și la mai multă mișcare regulată. Prin aceste obiceiuri, îmbătrânirea organismului se poate încetini la nivel celular. Doar 20% reprezintă influența genei asupra omului, restul responsabilității sănătății în general, aparține deciziilor.

9. Fii sociabil!

Știința oferă un motiv întemeiat pentru care fiecare dintre noi trebuie să le fim recunoscători prietenilor. Cercetătorii australieni au descoperit că vârstnicii sociabili au mai puține șanse să înceteze din viață pe o perioadă de 10 ani, comparativ cu persoanele vârstnice fără activități sociale. Alte rezultate culese din rândul a 148 de studii dedicate acestui subiect confirmă legătura dintre conexiunile sociale și longevitate. Unul dintre cele mai valoroase efecte îl are iertarea și o conștiință curată, în relația cu ceilalți. Cu toate acestea selecția în rândul prietenilor este necesară. Mai exact, persoanele care își aleg prieteni cu un stil de viață sănătos, sunt și cele care trăiesc mai mult.

Știați că studiile arată că obezitatea poate fi contagioasă din punct de vedere social, șansele de obezitate crescând cu până la 57% în cazul persoanelor care au cel puțin un prieten cu această problemă de greutate?

Fumatul este un alt obicei transmisibil din rândul prietenilor, însă vestea bună este că și renunțarea la acest viciu poate să își aibă sursa tot în cercurile sociale.

Cel de-al zecelea principiu, este un ajutor pentru populația de orice vârstă, și deși nu se încadrează în șirul celor nouă din cartea publicată, totuși își are rolul sau însemnat în determinarea omului de a rămâne tânăr, chiar la vârste respectabile.

10. Nu renunțați să învățați lucruri noi! Orice vârstă își are frumusețea ei, iar omul care își valorifică timpul, va fi împlinit!

Având în minte acest decalog al sănătății, vă dorim ca anul în care intrăm să fiți mai sănătoși, mai deschiși în fața planurilor neprevăzute și prin acceptarea și ascultarea voii Lui Dumnezeu în viața dumneavoastră să trăiți mai fericiți! La mulți ani!

-sfârșit-

Resurse:
http://www.sfatulmedicului.ro/Educatie-pentru-sanatate/9-secrete-pentru-o-viata-mai-lunga_12521,
http://www.usatoday.com/story/news/nation/2012/11/03/longevity-health-fitness-happiness/1677425/

Aceste articole se fac cu multă dăruire și se are în vedere hrănirea sufletească dar și intelectuală a fiecăruia dintre noi. Ar fi o mare încurajare pentru noi dacă am primi din partea dumneavoastră cereri de subiecte, păreri și corectări pe adresa alinarea@yahoo. com Vă mulțumim!

...::: Un mod de viață: Asociația „Ridică-te și umblă” :::...

Gratii la staul

GEORGE UBA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

La fiecare sfârșit de an o cenzură programată și ocultă trece sub tăcere adevăratele semnificații ale evenimentului care a împărțit istoria în două: nașterea lui Iisus. Sub cea mai strălucită invenție a creștinătății numită „Crăciun”, Pruncul din staul este sărbătorit în artificii de colinde, festivități artistice și urări inundate de expresii fericite. O sărbătoare care s-a dorit închinată Mântuitorului s-a metamorfozat cultural într-o vacanță de voie bună, care, deși păstrând motivul religios, a pierdut înțelesul spiritual. Această amintire decretată în toate calendarele creștine nu a făcut lumea mai bună. Reîntoarcere la locul întrupării declarate de îngerii de pe colinele Betleemului, sub accentul aprofundării biblice, va descoperi motivul repetabilei erate. Dar și un traseu reconsiderat al adevăratului sens al genezei întrupării.

Într-un episod din spectacolul de televiziune intitulat „Thirtysomething” (Treizeci și ceva) o creștină, pe nume Hope, se ceartă cu soțul ei Michael, în legătură cu veridicitatea sărbătorilor. „Eu nu știu de ce-ți mai bați capul cu Hanuca!, îi spuse ea. „Doar nu crezi că o mână de evrei au reușit să țină la distanță o mare armată, cu câteva lămpi de ulei care continuau să ardă miraculos!” La care soțul ei sare în sus explodând: „Ei, nu mai spune! Și Crăciunul e mai plauzibil, nu? Doar nu-ți închipui că un înger i s-a arătat unei fete și ea a rămas însărcinată, fără să fi cunoscut vreodată vreun bărbat, apoi a călătorit călare până la Betleem, a rămas peste noapte într-un grajd și a născut un copil, tocmai pe Mântuitorul lumii?”

Creștinătatea ia foc la auzul chiar a unei aluzii că Betleemul n-ar fi chiar atât de real. Teologii ar ieși imediat din șomajul lor tehnic și ar umple bibliotecile cu fluvii de cărți care ar distruge din rădăcină ofensa nebiblică. Staulul s-ar descoperi mai feeric, Pruncul mai veridic, steaua mai strălucitoare, păstorii mai idilici, iar magii mai misterioși și mai generoși. Sărbătorile sunt memoriile noastre culminante. Ele ne cheamă să ne reanalizăm scopul pentru care trăim. Sărbătoarea nașterii Mântuitorului, spun teologii, definește identitatea noastră spirituală prin însăși nevoia imperioasă de a-L lăsa pe Pruncul divin să locuiască în inimile noastre. Rezultatul este refacerea chipului lui Dumnezeu în noi, de altfel scopul pentru care Iisus a intrat în lumea noastră, intersectând păcătoșenia noastră cu divinul Lui. Deși acest deziderat ceresc este recunoscut în mod festiv la fiecare sfârșit de decembrie, creștinii, în mare parte, recoltează un gol sufletesc imens prin inadecvarea la Copilul Iisus, în ciuda faptului că tocmai pe El Îl sărbătoresc. Un paradox care cere descifrare.

Lecție neînvățată

Declarativ și cu multă artă, creștinătatea vrea să convingă insistent că în fiecare an deschide cu reverență ușa staulului din Betleem pentru a saluta Pruncul Iisus și misiunea Lui de a aduce „pace pe pământ printre oamenii plăcuți Lui”. Rezultatul este contrar: mai multă vrajbă, mai multă ură, mai multă invidie, mai multă mânie și mai mult egoism. Creștinătatea decretează un timp special în care se oprește pentru a aniversa acest eveniment universal și totuși oamenii au mai puțin timp pentru nevoile lor sufletești și pentru nevoile altora. Creștinătatea, într-o revărsare de eforturi creatoare de excepție, ridică opere de artă închinate Solului dintre stele venit printre noi cu o veste bună și totuși, opera de artă a Creatorului, omul, e pe zi ce trece mai deteriorată și mai departe de original. La templul Oratoir din Montreal este un stand dedicat nașterii Domnului, care cuprinde doar acest eveniment reprodus în zeci de evocări, în diferite mărimi, realizat cu diferite materiale, în interpretări diferite și în maniere artistice captivante. Este unic și impresionant acest travaliu creator! Obsesiv și „profund” religioasă, cu un patetism impresionant, creștinătatea repetă la nesfârșit, că așa cum a venit Iisus în staul, așa trebuie să se nască El în inimile noastre. În realitate, potrivit Scripturii, inima rămâne ”nespus de înșelătoare și de deznădăjduit de rea” (Ier. 17,9). Ba mai mult, „naște vânt” (Isaia 26,19). Care este motivul pentru care acest efort sărbătoresc nu primește consecințe fericite? Cauza este însăși ...sărbătoarea de dragul sărbătorii. În orice biserică creștină ai intra, indiferent de cât de autentice sunt cuvintele rostite din spatele amvoanelor, există invariabil acele momente reflexive, de cercetare de sine, care spun așa: „reverența față de Pruncul Iisus este tot mai formală; timpul rezervat sărbătorii este dedicat cu precădere omului însuși; creațiile religioase pe această temă sunt expresii ale afirmării umane, iar declarația de schimbare prin locuirea lui Iisus în inima noastră este doar o afirmație a bunelor intenții fără nici cea mai mică putere. Centrarea pe Iisus și contemplarea Lui este înlocuită de centrarea pe sărbătoare pentru propria plăcere.” Învăluind în mister un eveniment regenerator de viață, publicul numeros, care privește de departe scena memorabilă, implicându-se

continuare în pag. 19

ÎN MÂNA LUI, ÎN MÂNA DOMNULUI

Orice lacrimă amară
Ce pe chip ți se prelinge
Într o clipă o să dispară
Când Isus încet te atinge.

Orice supărare mare
Inima îți inundă deodată
Doare și e trecătoare
Dacă Isus ți-e nădejdea toată.

Povara grea cind te apasă
Nu o purta pe umeri tăi
Spune-I la Isus, că-I pasă
Te ia cu tot pe umerii Săi.

Probleme, neputiință, durere
Copleșesc adesea sufletul din noi
Isus ne aduce mângâiere și putere
Din jurul nostru alungă recile ploi.

Grijile, necazurile tale toate
Prin rugăciuni le pune în mâna Lui
Prin vorbe simple, cântări se poate
Să punem tot în mâna Domnului

Vali Fencea
Ciutelec - Bihor

EU ȘI FRATELE MEU ISUS

Prin lumea rea și zbuciumată
De păcate trec mereu,
Fiindcă am calea asigurată
Când trec cu Fratele meu.

Mulți prieteni ne iubesc
Dar când suntem la un greu,
Aceia ne părăsesc,
Nu ne-ajută nici c-un leu.

Spun că ne iubesc tare
Dar n-au ce să ne facă
Și prietenia moare
Și pe jurământ își calcă.

Dar... Fratele meu Isus
Nu dă înapoi nicicând;
Eu sunt jos, iar El e sus,
Și-l prezent în drum și-n gând.

Proorociile se sfârșesc
Vremurile se schimbă toate,
Dar în Biblie citesc
Că El din frate nu mă scoate.

Îl simt alături mereu,
Zi și noapte ne păzește,
Fac ceva ce nu e greu,
Mă rog... că știu că mă iubește.

Lupu Petrică
Țigănești - Teleorman

SUFLET TRIST

Ce suflet trist nemângâiat
Când ai o soartă grea
Dorești puteri să ieși din neant
Dar cine să ți le dea?

Ce suflet trist când nu cunoști
Divinul Creator
Să nu privești lucruri lumești
Doar la Mântuitor.

Ce suflet trist și chinuit
Când ai o viață grea,
Isuse eu la Tine strig
Numai Tu mă poți salva!

Da, fiule Eu te primesc
Căci Eu te-am așteptat,
Dorința Mea-i să mântuiesc,
De Mă vei căuta.

Și nu mă uit la ce-ai greșit
În tinerețea ta,
Eu de copil te-am cunoscut
Vino în Împărăția Mea.

Șuteu Magda
Sighișoara

ÎNTREBĂRI...

E frig, zăpada-i mare în ogradă
Un câine latră cu nasul zgribulit în blană
E iarnă. O nouă iarnă a început acum
Și parcă am fi la început de drum
Ne bucurăm intens c-a nins întâia dată
Ne bucurăm c-o să avem
Crăciunul cu zăpadă.
Dar ce-i Crăciunul?
De unde vine această sărbătoare?
Și ce-s atâtea obiceiuri,
de unde ne vin, oare?
Ne-am întrebat vreodată?!
De nu vă-ntreb acum...
De unde vine Moș Crăciun?
Vă rog să-mi spuneți... de știți...
Aștept răspuns!
Eu am citit în Biblie și nu stă scris
Nici de Crăciun, nu am citit nimic
Sau de obiceiuri "Sfinte" ce să zic
Da, am citit că S-a născut un Prunc
Dar nu e dată data-n care S-a născut
Și nu-L chema Crăciun, era Isus
Fiul lui Dumnezeu, născut de sus
De aceea mă întreb și vă întreb
Și de se găsește unul înțelept
De are un răspuns, îl rog acum
Să mi-l spună și mie... aștept... oricum.

Dinescu Emilia
Valea Stânii (Argeș)

RUGĂCIUNE

Ne rugăm, Doamne la Tine
Pentru liniște, pace și tihnă
Pentru a noastră bucată de pâine
Și pentru ceasurile de odihnă.

Ne rugăm la Tine, Doamne
Pentru copiii noștri,
Să crească, să învețe ce-i credința,
Respectul și inimile să ni le-nveselească.

Te rugăm fierbinte și pentru părinți
Să se bucure de bătrânețe liniștite
Să-și vadă nepoții crescând
Să-i mângâie cu mâinile ostenite.

Te rugăm pentru veri roditoare
Pentru ploi liniștite și curate
Pentru curcubeul ce bucură ochii
Fii bun, Stăpân peste toate.

Te rugăm pentru țara aceasta
Ferește-o Doamne de războaie și foc
Întoarce-ți fața, Părinte
Către poporul acesta fără de noroc.

Întărește-ne Doamne credința
Și ține vrășmașul departe de noi
Și ajută-ne cu oastea de îngeri
Să câștigăm acest cumplit război.

Ne iartă Doamne greșelile noastre
Comise cu voie sau fără de voie.
Bunăvoința Ta, mărite Doamne,
E lucrul de care avem nevoie.

Cucu Mitică
Botoșani

POEZIE BIBLICA

Atunci când ne merge bine
Ne distrăm, ne bucurăm
N-avem timp și nu ne vine
Pe Domnul să-L căutăm
Ba nu ne trece prin minte
Nici măcar să-I mulțumim
Iar de ne-aducem aminte
N-avem timp, că ne grăbim.
Însă când avem necazuri
Și ne este foarte greu
Atunci nu mai facem nazuri
Ne rugăm la Dumnezeu
-Alo? unu unu doi?
Doamne, Sfinte Dumnezeu,
Vino repede la noi,
Că ne este tare greu!

Florian Petrache
Puchenii Mari - Prahova

DIN NOU IARNĂ

Iată iarnă că tu din nou la noi iar ai venit,
Odată cu luna decembrie care a sosit,
Ești un anotimp plin de frig și zăpadă,
Care ne trimite de-afară la soba caldă.

Decembrie, luna sărbătorilor ți se spune,
Multă bucurie aduci oamenilor pe lume,
Ești o lună nouă, dar mereu ne încălzești,
Sufletelor noastre bucurie le dăruiești.

Sărbătorile care odată cu tine sosesc,
Oamenilor și copiilor bucurie le dăruiesc,
Când vine moș Nicolae copii se culcă îndată,
Gândindu-se la ce cadouri or să primească.

Când în luna decembrie Crăciunul va veni,
Foarte bucuroși atunci oamenii vor fi.
Nașterea Domnului este această sărbătoare,
Nașterea lui Isus ne va bucura foarte tare.

Timpul lunii decembrie foarte repede a trecut,
Iată că îndată pleacă, dar nu așa cum a venit,
A venit singură, dar nu va mai pleca așa,
O să plece împreună cu anul pe care-l va lua.

În locul anului pe care-l va lua la plecare,
Un nou an va sosi la noi în graba mare,
Și din nou când cealaltă iarnă va sosi,
Decembrie și anul acela ni-l va răpi.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos (Argeș)

MULȚUMESC DOMNULUI

Îți multumesc că m-ai găsit
Și că m-ai căutat în astă lume
Mai dinainte m-ai iubit
M-ai așteptat cu priviri calme.

Eu am venit cam greu, prin rătăciri
Dar după ce-am luptat singură, cu toate,
Am înțeles că doar cu Tine-s împliniri
Chiar dacă lumea le vede doar deșarte.

Îți aduc slavă și mărire
Că Ți-ai făcut din ceruri timp
Să Te ocupi de-un suflet care
Avea alt drum ce-i părea scump.

Acum văd altfel și nu este totul
Totuși ce văd este cu mult mai bun
Tare Te-ai îndurat și-ai așteptat destul
Dar tocmai de aceea "mulțumesc!" Îți spun.

Balteș Beatrice Irina
București

IAR CRĂCIUNUL VINE

dedicată pentru
familia Burcea:
Ema, Petre, Daniel,
Aurel, Alexandru,
Ioana, Dana și Bunica.

Iar Crăciunul vine,
Afară ninge, ninge,
Iarna a venit,
Bradul e împodobit.

De nea acoperit totul,
S-a născut Mântuitorul,
Azi steaua luminează.
Toți pe Hristos să vadă.

Auzi, sunet de clopoței.
Copiii colindă și ei,
Magii la Domnul veniră.
Frumoase daruri Îi dăruiră.

Îngerii din cer cântau.
Pe Hristos Îl slăveau.
Nașterea Lui e euforia.
Bucurie veșnică, Mesia.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

LA UMBRA UNUI POM

La umbra unui pom umbros.
Șade Maria cu Iosif jos.
Obosiți și înfometați.
De dușmani căutați

Umblă din poartă-n poartă.
Un loc nu găsea. Toata lumea se distra.
Mai n jos, mai în vale, un locaș s-a găsit.
Și Fecioara a poposit.

Într-o iesele s-a așezat.
Pe paie și fân curat
S-a născut al lumii Împărat.
Printre oameni nu a încăput.

Printre animale loc Și-a găsit.
Cei trei crai de la răsărit.
Steaua i-a călăuzit.
Cu daruri sfinte au venit.

Și Domnului I le-au dăruit.
Aur, smirna și tămâie,
Domnului I S-au închinat.
Ca să ne scape de al lumii păcat.

Chită Adriana
Răchitoasa - Bacău

NU NE LĂSA FLĂMÂNZI DE DOR

Nu ne lăsa flămânzi de dor,
Arată-Ți chipul slavei Tale,
Și de vedem puțin decor,
Doar spate de istorii goale...

Revarsă în istorii un senin,
Pentru un vreasc de glorie,
Ce s-o agăți în chip deplin,
Cu flacără violeto-purpurie.

Acunde-ne în stânci de foc,
Și inima putea-va sta în loc,
Și fremătând de strălucire,
Nimb va purta din proslăvire.

Nu ne lăsa pierduți în dor
Găsește-ne în inima-Ți aleasă,
Și mai cătăm în ea în for,
Dulceața robirii către Casă.

Ierusalimul intre-n amintiri,
Dar fă din suava-I strălucire,
Vis ce dă reper și oglindiri
Har și alin suav în pribegire

Arată-Ți strălucirea Ta,
Tu cel ce șezi în glorii,
Inima, da ne poate triumfa,
Văzând un har între ororii.

Așa vom birui mai pe deplin,
O fire veche, grea și alterată,
Plini de așa farmec de divin,
Vom duce lupta pân la poartă.

Diaconu Liviu Aurel

IARNA

Iarna s-a oprit în loc
Troiene mari sunt peste tot
Îmi spune pădurea acum
Că a venit iarna-n ajun
Și și-a făcut ținut aici.
La poarta ei parcă de fum
Apar străjeri de gheață
Ce au în mână fluturi albi
Mă uit și-i văd printr-o magie
Cum împart fluturi o mie
Și-n mintea mea acum se leagă
Un fir dintr-o poveste
Ce-o știu doar eu și acea pădure.

Andronescu Anabella
București

.....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori.....

Nicoleta Ferariu

Mă numesc Nicoleta Ferariu, sunt mama a patru copii: Denisa de opt ani, Raluca și Gabriel de șase ani și Daria de doi ani. Împreuna cu soțul și cei patru copii locuim la soacra mea, într-o cameră de 10 m2. Gabriel, băiețelul din gemeni, are epilepsie și cataractă la ochiul stâng. A avut și la cel drept, dar cu ajutorul Domnului acum aproape un an l-am operat, dar din cauză că nu avem serviciu nici eu nici soțul, nu avem posibilitate să-l operăm și la cel stâng. De aceia am apelat la d-voastră, care doriți să ne ajutați să putem merge cu el la Iași să-l operăm acolo unde a fost operat și la ochiul drept. acum Gabriel merge la școală dar nu poate scrie. El nu vede liniuțele de pe caiet, medicul zice că trebuie operat urgent, că poate să-l afecteze și pe cel operat pentru că îl prea obosește, deoarece cu cel stâng nu vede nimic. Vă mulțumesc! Cine vrea să mă ajute mă poate suna la ***0751-775833****. Vă pot oferi mai multe detalii. Domnul să lucreze după voia Sa!*

Diaconu Elena

Persoană cu dizabilități, izolată într-un cărucior cu rotile, fiind nevoită să stau într-un Cămin, cu personal insuficient. Aș putea să locuiesc cu chirie, dar până mi se fac actele și a lua pensie, am nevoie ca cineva cu inimă mare să mă împrumute cu o sumă de bani - 1.000 Ron, urmând bineînțeles, a-i returna. ***Diaconu Elena str. Dobrogeanu Gherea, nr. 85 loc. Dorohoi, jud. Botoșani, Cămin de Îngrijire persoane în vârstă 0757-463835***

Dinescu Emilia - Valea Stânii (Argeș)

Mă numesc Dinescu Emilia, sunt creștină azs. Dacă dorești să primești zilnic câte un mesaj care să te încurajeze și să te întărească, poți să îmi trimiți un sms cu numele tău la nr. ***0767-309818*** *și vei primi zilnic un mesaj, indiferent ce credință ai sau în ce rețea telefonică ești. MENȚIONEZ CĂ SUNT CĂSĂTORITĂ ȘI AM 3COPII, de aceea rog seriozitate maximă. Trimite un sms cu numele tău numai dacă dorești mesaje creștine care te pot întări pe tine și pe cei dragi ție dacă te hotărăști să le trimiți mai departe. Menționez că îmi rezerv dreptul de a opri trimiterea de mesaje către cei neserioși.*

Mitică

Mitică din Tulcea, am tetrapareză spastică. Fraților, vreau să îmi fac o cămeruță. Cine poate să mă ajute cu bani de materiale, puteți suna la nr. tel ***0747-364.283****. Vă mulțumesc din suflet.*

Rodica

Am 83 de ani și vreau să vă adresez o mare rugăminte, de a ajuta o femeie de 48 de ani, pe nume Lumînare Delia, care este f. foarte bolnavă și trăiește în condiții mizerabile. Este încadrată cu gr. 2, dar are capacitatea de muncă pierdută în totalitate. Nu are bani (primește 142 RON ajutor social) stă într-o casă degradată, cu acoperișul spart, tavanul căzut, ușa și geamurle rupte, distruse.

Are mare nevoie și urgent de ajutorul nostru, al tuturor, astfel nu va mai supraviețui mult. Stă mai mult nemâncată, locuiește de ani de zile în frig și ger. Adresa ei este ***Lumînare Delia, com. Hulubești, sat Butoiu de Jos, nr. 50, jud. Dâmbovița, cod 137251****. Poate fi contactată la nr.* ***0761-005911***

Are mare nevoie de haine, o sobă în cameră, tratament, alimente și bani.

Văzând-o în situația aceasta disperată, am luat-o la mine și am deschis următoarele conturi la ***Raiffeisen Bank - Găești, str. 13 Decembrie, nr. 39: RON: RO40RZBR0000060017252287. EURO: RO88RZBR0000060017252296. Cod CIC: RZBRROBU.***

Este fosrte bolnavă, dar este cinstită. Sper ca apelul meu să lucreze la inima și sufletul cititorilor și Dumnezeu să-i răsplătească înmiit.

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

.....Anunțurile redacției..... .....Anunțurile redacției..... .....Anunțurile redacției.....

INVITAȚIE – APEL

Cred că ați observat că de câteva numere, la rubrica „Viața așa cum este” nu mai am publicat povești de viață trimise de voi, deoarece... nu ați mai trimis! A trebuit să preiau din altă parte.

Poate nu consideri că mărturia, povestea ta de viață este extraordinară, dar... pentru mulți cititori ai revistei noastre, experiențele de viață relatate în ea sunt așa de binefăcătoare.

Poate și pe tine mărturiile altora te-au încurajat sau ți-au oferit sfaturi bune. Și experiența ta de viață contează pentru noi. Nu te gândi că este nesemnificativă, pentru că nu este așa. Nu despre lucruri spectaculoase ținem să scriem, ci și de cele mici, dar care ne încurajează. Un mic succes pe care l-ai obținut în lupta cu viața, poate fi și pentru noi o încurajare. Nu ezita să ne scrii despre viața ta, care poate ți se pare nesemnificativă, dar care pentru noi poate fi un adevărat izvor de încurajare și mângâiere.

Îndrăznește! Te așteptăm cu drag în paginile revistei noastre!

ANUNȚ!

Poșta Română, ca orice instituție omenească, are lipsuri și greșeli, așa că este posibil ca unii dintre voi, scumpi cititori, să nu primiți revista în vreuna din luni. Ceea ce vă rog este ca în cazul în care acest lucru neplăcut și nedorit are loc și până la sfârșitul lunii nu primiți revista, sunați sau scrieți, urmând ca, în limita revistelor rămase (în fiecare lună tipăresc un mic număr de reviste în plus) să vă retrimit în plic revista. Nu mai așteptați să treacă 1-2-3 sau mai știu eu câte luni.

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

O rubrică apreciată de unii, poate desconsiderată de alții, însă cu siguranță de folos pentru cei care solicită sprijin în rugăciune și pentru cei pentru care se înalță aceste rugăciuni.

Haideți să-L punem la încercare pe Cel Atotputernic, pe Cel care S-a întrupat și a murit din dragoste pentru noi.

Să ne rugăm pentru sponsorii revistei Împreună, pentru Aurel Burcea și familia sa, să le de-a Domnul sănătate și multă putere, pentru prietenii noștri de suferință: Maria Gheordănescu din Cobadin - Constanța, pentru Doina Manolache - Constanța și Bologa Anișoara - Mehedinți. Să vă dea Domnul multă sănătate și multă putere de a trece mai ușor prin problemele vieții.

Chită Adriana - Bacău

Să ne rugăm Domnului pentru Constantin Roșoga și toți prietenii lui, pentru Gigi Damian cu toți frații de la biserică, pentru Mihaela și Nelu Petrache pe unde or mai fi, pentru Maria din Bărcănești, pentru Aurel Burcea cu familia, pentru sponsorii revistei și pentru toti cei sărmani care tremură de frig, pentru toți care au nevoie de Tine Doamne, dar și pentru familia mea.

Sorinel Vlad - Bumbești-Jiu

Rog din tot sufletul pe toți cititorii revistei să se roage pentru sănătatea mea, pentru a avea liniște și putere de a trece cu bine peste toate problemele. Vă mulțumesc. Bunul Dumnezeu să ne ajute pe toți!

Filipcic Rozalia - Petrovaselo (Timiș)

Să ne rugăm pentru credință, pentru Aurel, pentru ca bunul Dumnezeu să dea vindecare, binecuvântare și biruință pentru el și familia lui.

Să ne rugăm pentru prietenii noștrii de suferință.

Să ne rugăm pentru revista „Împreună” și pentru asociația „Ridică-te și umblă”.

Să ne rugăm pentru familia mea.

Iordache Ionel Marius

Apariția revistei a fost și este dincolo de puterile mele: a fost și este Lucrarea Lui. Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor cu inimă mare, astfel ca revista să apară și în viitor. Mulțumim tuturor sponsorilor, știuți și neștiuți, tuturor acestor oameni minunați care ne-au ajutat dezinteresat în toți acești ani (mulțumim din suflet)

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Mi s-a deschis iarăși o escară. Rog să fiu susținut în continuare în rugăciune, împreună cu toți cei dragi.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Cu ajutorul bunului Dumnezeu, în 12 orașe deja s-au deschis filiale ale asociației „Ridică-te și umblă”, astfel că unii dintre noi se pot întâlni într-un mediu familial. Să ne rugăm pentru aceste întâlniri din București, Ploiești, Sinaia, Târgoviște, Constanța, Bacău, Galați, Alexandria, Bârlad, Buzău, Onești și Iași, precum și pentru oamenii de suflet care vor să înființeze filiale și în alte județe. Și nu sunt puține la număr.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

„Şi fără credinţă este cu neputinţă să fim plăcuţi Lui! Căci cine se apropie de Dumnezeu, trebuie să creadă că El este, şi că răsplăteşte pe cei ce-L caută.”

(Evrei 11: 6)

.....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!.....

Asociația și Biserica “Ridică-te și umblă” - București

*Asociația si Biserica “Ridică-te și Umblă” București urează membrilor și voluntarilor care sărbătoresc ziua de naștere în luna noiembrie, un sincer și călduros **„La mulți ani!”**, împlini-rea tuturor dorințelor și Dumnezeu să îi binecuvânteze din belșug și neîncetat: **Dana Ionela Bordeianu, Nelu Burcea, Cosmin Liciniu Jurcan, Paraschiva {Jeni} Luță, Andrei Liviu Bălăceanu. Cristian Gabriel Cretburg, Mariana Damac, Ionuț Gabriel Neacșu, Cătălin Valentin Morhan, Cătălin Sebastian Pacu, Ionela Elena Pacu, Ioan Rândașu, Florentina Iuliana Stanislav, Cristian Cătălin Torje, Camelia Maria Tudose, Amelia Vlahopol.***

Cristi Belciu, Maria Gheordănescu, Doina Manolache și Chită Adriana

*Dorim să transmitem prietenilor noștri de suferință: **Adrian Dincă** - Comănești, Bacău și pentru **Ganea Constantin** - Călărași. Să aveți parte de sănătate, bucurii, să aveți bani cu carul, **„La mulți ani!”**, sus paharul.*

Dinescu Emilia - Valea Stânii (Argeș)

***„La mulți ani!”** pentru **Alina** din Reșița, **Ramona Roman** din Reșița și **Mariana** din Sibiu, trei fete care primesc mesaje de la mine și care în luna decembrie împlinesc o frumoasă vârstă, gândurile mele: „Acum când încă o treaptă urci / Pe scara vieții pământești / Eu îți doresc în veșnicii / Cu la mulți ani tu să trăiești / Și asta crede nu e greu / Că chiar El, Domnul a murit / Pe cruce fost-a răstignit / În locul meu și-n locul tău / Nu trebui’ decât să primești / În inimioară jertfa Sa / Și ca să știi cum să-mplinești / Te rog, citește Biblia. / Acum la ceas aniversar / Primește-n dar urarea mea / De sănătate, fericire / Credință și multă iubire / Si orice ar fi, tu nu uita / Te port în rugăciunea mea / Ca Adevărul să-L dorești / Cuvântul Sfânt să îl citești / Pe Domnul tu să Îl găsești / Și mântuirea s-o primești / Căci nu e dar mai important / Ca tu să știi că ești salvată / Și al tău nume este scris / În cartea vieții, acolo sus / Unde chiar Domnul pregătește / Un loc, căci El chiar te iubește.”*

Ghiță Ordace & Veronica

*Pe 12 decembrie **Adriana Chită** adaugă încă o floare la buchetul vietii prietenii Veronica si Ghiță Ordace îi transmit un sincer **„La mulți ani!”***

Chită Adriana - Răchitoasa (Bacău)

*În luna decembrie, prietenii mei de suferință mai adaugă un trandafir în buchetul vieții: pe 5 decembrie **Ani Salaca**, din Bistrița; **Maria**, din Olt, **Lucucuța Mariana**, din Recaș - Timișoara. Dragii mei, vă doresc multă sănătate, multe bucurii și toate florile din lume vouă vi le dăruiesc. **„La mulți ani!”***

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

Crăciunul este sărbătoarea bucuriei. Pentru credincioși, Crăciunul vine cu pași repezi. Nașterea Mântuitorului înseamnă mântuire, a dărui fericire oamenilor de pretutindeni. Crăciunul reprezintă lumina din sufletele noastre. Când vine Crăciunul, oamenii sunt mai buni, mai îngăduitori, mai iertători cu semenii lor. Crăciunul, împodobește sufletele noastre cu: bunătate, smerenie și iubire. De Crăciun totul este acoperit de omătul moale și alb ca laptele. Casele noastre sunt împodobite de sărbătoare. Mamele, împreună cu copiii, împodobesc bradul de Crăciun cu globulețe strălucitoare dar și cu multe dulciuri. Pe masă, gospodinele așează piftia, sarmalele aburinde, cozonacii abia scoși din cuptor îndeamnă la degustare cât mai repede. În pahare, vinul roșu este servit, cu plăcere. În jurul bradului, cu mare bucurie, copiii cântă colindele învățate de la bunicii lor. Seara credincioșii și copiii merg la biserică și sărbătoresc nașterea Mântuitorului. Copiii cântă cu glasurile lor cristaline colinde care se împletesc cu glasurile îngerilor din cer care vestesc că: "Ni S-a născut Mântuitorul care e, Hristos Domnul."

Jeni Mocanu
București

...ALĂTURI DE DUMNEZEU de la prima oră! Chemați'L interesați'vă; EL ne așteaptă cu brațele deschise. Să nu refuzăm chemarea Lui. Isus spune: nu plânge, ești al Meu nu te părăsesc, nu te descuraja! Privește țintă la El, Isus este și azi lângă tine, pentru că L'ai chemat! Domnul te va purta pe aripi de vultur așa ca să nu'ți fie teamă că ți s'ar putea întâmpla ceva rău! Bucură'te! ISUS TE IUBEȘTE MAI MULT DECÂT TOȚI DIN JURUL TĂU!

(...)

„Chiar dacă valuri vin mereu / Și crucea-i grea pe cale, / Tu nu uita că Dumnezeu / E-n barca vieții tale. / Chiar dacă valuri grele bat / Și suferința-i mare, / Nu dispera! La Cel Prea'nalt, / Găsi-vei alinare. / Așa e calea către cer, / E-o luptă-nverșunată! / Azi n-o-ntelegi, ea-i un mister, / Dar vei pricepe-odată... / Vei înțelege pe deplin / Când lupta-ți va fi gata, / Când El va șterge-al tău suspin / Și vei primi răsplata."

(...)

Lacrimile întristării sunt necesare pentru a păstra limpede ochiul credinței și a ne ține aproape de "Izvorul" puternic al credinței, rugăciunea. Domnul Hristos a luptat în rugăciune stăruitoare. Cu strigăt puternic și lacrimi El a înălțat către Tatăl cererile Sale pentru aceia pentru a căror mântuire părăsise Cerul și venise pe pământul acesta. Prin urmare, cât de potrivit și cât de important este ca oamenii să se roage și să nu cedeze!

Dinescu Emilia
Valea Stânii (Argeș)

Secretul ascultării este bucuria slujirii din iubire, căci cine nu iubește nu a cunoscut pe Dumnezeu, pentru că Dumnezeu este dragoste. Cine are această iubire în el, se curățâ după cum El este curat. Nu contează cât de profundă este mărturisirea noastră, dacă nu avem o iubire profundă față de El, este doar vorbărie goală, formalism rece și trudă zadarnică. Iubirea totdeauna se jertfește și jertfește tot ce are. Iubirea se trudește pentru altul și nu pentru sine. Iubirea nu așteaptă să i se ofere, ci îi place să ofere. Iubirea suferă în tăcere, iubirea rabdă, tace, iartă, uită și iubește. IUBIREA este unicul ingredient care îl putem lua cu noi în împărăția iubirii. Trăiește iubirea și vei fi iubit tu și toată casa ta.

(...)

Lucrurile mici aduc pierderi mari! Din lipsa unui cui, potcoava unui cal a fost pierdută; din lipsa unei potcoave, calul a fost pierdut; din lipsa unui cal, un călăreț-ostaș a fost pierdut; din lipsa unui ostaș, bătălia a fost pierdută; din cauza unei bătălii pierdute, împărția a fost pierdută. Și toate astea din cauza unui lucru mic, un cui. Cititor al acestui mesaj, de ești singur sau ai persoane dragi sufletului, caută degrabă să arunci din inimă TOATE LUCRURILE MĂRUNTE CARE TE POT FACE SĂ PIERZI ÎMPĂRĂȚIA VEȘNICĂ A SLAVEI! Cere ajutor Domnului și vei reuși. Zi binecuvântată și frumoasă alături de Isus!

(...)

Pe acest pământ unde minciuna viclenia, egoismul, răutatea... abundă, oamenii cu adevărat oameni, sunt din ce în ce mai rari! Dureros nu? Dar există CINEVA care nu ne înșeală niciodată așteptările, care ne'a dovedit că ne dorește binele, că ne putem încrede în El în orice moment și în orice situație și care dorește enorm SĂ ACCEPTĂM PRIETENIA SA! Depinde doar de noi ca "relația de prietenie" să decurgă bine; dacă'L vom lăsa pe El să fie CĂLĂUZĂ SFĂTUITORUL SPRIJINUL... ATUNCI TOTUL VA FI BINE! Eu vreau, TU CE CREZI ÎN DREPTUL TĂU?

(Nota redacției: Mă întristează faptul că o asemenea rubrică deosebită tinde iarăși să dispară din cauza neimplicării voastre, a celor ce citiți această revistă. Mirarea mea rămâne: oare din 3.000 de primitori ai revistei, nu se mai găsesc câțiva care să trimită gânduri – proprii sau citite – care să transmită un mesaj de încredere, speranță, optimism... Eu continui să cred că da. Aștept!)

Despăgubiri pentru întârzierea trenurilor

av. DANA BORDEIANU

Călătorii ar putea primi despăgubiri pentru întârzierile trenurilor abia din 2019

Călătorii sunt îndreptățiți să primească despăgubiri de la operatorii feroviari atunci când trenurile întârzie sau sunt anulate, potrivit unui regulament european, însă românii nu vor putea beneficia de aceste prevederi cel puțin până în 2019.

În cazul anulării, întârzierii trenurilor sau pierderii legăturilor, călătorii sunt îndreptățiți să primească **daune-interese** de la operatorii feroviari, potrivit Regulamentului (CE) nr. 1371/2007. Totodată, în cazul întârzierilor, călătorii au dreptul la **rambursarea** totală sau parțială a banilor de bilet.

Însă călătorii din România **încă nu pot beneficia** de aceste prevederi și nici n-o pot face cel puțin până în **2019**, după ce Guvernul, prin HG nr. 1078/2014, a prelungit perioada în care țara noastră beneficiază de o derogare de la dispozițiile europene.

Mai exact, vizate sunt serviciile naționale de transport feroviar de călători și serviciile de transport feroviar de călători a căror parte semnificativă este exploatată în afara Comunității.

Potrivit reprezentanților Ministerului Transporturilor, România a beneficiat în **ultimii cinci ani** de o derogare de la aceste prevederi europene din cauza **stării deficitare a infrastructurii feroviare** și din cauză că este nevoie de **investiții pentru respectarea standardelor minime de calitate** a serviciilor.

Deoarece derogarea expiră în această lună, Guvernul a aprobat în ședința de miercuri **prelungirea acesteia cu încă cinci ani** pentru anumite prevederi din Regulamentul (CE) nr. 1371/2007, iar hotărârea a fost publicată în Monitorul Oficial nr. 879 din 3 decembrie. Astfel, călătorii ar putea beneficia de despăgubiri pentru întârzierile, anulările trenurilor și pierderea legăturilor abia din **decembrie 2019**.

"Deși în perioada 2009-2014 s-au făcut demersuri în privința creșterii calității serviciilor feroviare prin măsuri organizatorice și investiționale, reînnoirea derogărilor pentru următorii cinci ani este necesară pentru a obține timp în vederea obținerii unor compensații adecvate pentru ser-

viciul public și pentru asigurarea sumelor necesare respectării standardelor mini-me de calitate a serviciilor prin reînnoirea / mo-dernizarea parcului de material rulant, modernizarea sistemelor de informare a călătorilor, dotări pentru persoane cu mobilitate redusă la nivelul stațiilor de cale ferată, etc. Toate aceste măsuri implică un efort investițional pe o perioadă de cincizece ani, care nu poate fi realizat într-un timp scurt de acționariatele întreprinderilor de transport feroviar de călători și ale gestionarului de infrastructură", este explicat în nota de fundamentare a proiectului de hotărâre adoptat de Guvern.

Conform regulamentului citat, **operatorii feroviari sunt răspunzători față de călători** pentru pierderea sau paguba rezultată din faptul că, din cauza anulării, a întârzierii unui tren sau a pierderii unei legături, călătoria nu poate continua în aceeași zi sau continuarea nu poate fi solicitată în aceeași zi. Astfel, **daunele-interese** pot include cheltuieli de cazare și cheltuieli pentru informarea persoanelor care îi așteptau pe călători.

De asemenea, în cazul în care este previzibil că trenurile vor ajunge la destinație cu **peste 60 de minute întârziere**, călătorii pot alege între rambursarea costului biletului, continuarea/redirecționarea spre destinația finală în cel mai scurt timp posibil sau la o altă dată, la alegere.

În cazul în care călătorii nu beneficiază de rambursări, aceștia **pot cere să fie despăgubiți cu 25%** din prețul biletului - dacă întârzierea este între **60-119** minute - sau cu **50%** din prețul biletului - dacă întârzierea este de **120** de minute sau mai mult.

-sfârșit-

sursa: www.avocatnet.ro

Pericol în mijlocul marii (II)

de Kenneth Miller

La ora unu și treizeci s-a așezat la rugăciune, când a auzit un avion care a început să se rotească deasupra sa. Radioul său a început să fâșâie și o voce joasă s-a făcut auzită printre paraziți: "Aici este Amy Kefarl, locotenent de la garda de coastă americană. Mă recepționați?"

Inima a început să-i bată cu putere, Max a strigat: "Mulțumesc, garda de coastă, credeam că mi-a venit sfârșitul."

A aflat mai târziu că semnalul său de ajutor, dând și coordonatele soției sale și poziția sa aproximativă, au fost captate de o bază din apropierea orașului San Francisco. Un agent a sunat-o pe Debbie. După ce aceasta a confirmat că soțul ei se află la o depărtare de cam patru zile de navigație la nord de Cabo San Lucas, un avion cargo care se afla în zbor peste ocean a putut cu ajutorul radarului să detecteze balizele de ajutor.

"Am reperat apoi un vapor care se ocupa cu interventiile la naufragii care o să vă salveze, îi spune Amy Kefarl, după ce Max i-a povestit aventura sa cu balena. Dar bucuria sa, s-a cam micșorat când a auzit restul

veștii: "El se găsește la aproximativ 70 kilometri, o să vă ajungă în aproximativ cinci ore și jumătate.

- Nu cred că o să rezist până atunci. Apa urcă foarte repede.

- Ați verificat dacă toate pompele funcționează?"

Nu o făcuse. Cum barca se legăna destul de periculos, avea teamă să nu se răstoarne și să fie prins în capcană pe fundul calei în orice clipă. Dar de această dată a decis să încerce.

Deschizând din nou trapa, a descoperit că pompele erau acoperite de o grămadă de țevi și de cabluri care pluteau, pe care apa le-a scos din dulapuri. De fapt o singură pompă se afla în funcțiune. Obiectele care au căzut au închis celelalte pompe lovind întrerupătoarele. Nervos, Max le-a repornit și a auzit cu o mare ușurare, zgomotul motoarelor zumzăind din nou. Apoi, a început să desprindă de pe pereți desenele copiilor săi și fotografiile înrămate, pe care le-a pus într-un sac de plastic. A pregătit astfel un sac cu cadouri pentru familia sa pe care l-a urcat pe punte.

La întoarcerea în cabina de pilotaj, vocea de la radio i-a dat noi sfaturi.

"M. Young, doresc ca d-voastră să coborâți barca de salvare pe apă acum. Dacă o să fie nevoie să săriți în ea să fie la locul potrivit."

Pe punte în apropiere de pupa, Max a descoperit fâșii de carne aparținând balenei - negre pe o parte, unsuroase și sclipitoare pe cealaltă și urme de sânge. Unele bucăți aveau grosimea unei banane, cea mai groasă fiind de mărimea unei bucăți de pâine. În pofida depresiei sale i-a fost milă de săraca balenă, sperând că rănile produse să nu-i fie fatale. A păstrat cea mai mică fâșie. Părea a fi o bucată de piele cauciucată. La întoarcerea în partea din față a bărcii, a scos barca de salvare din cutia ei și a aruncat-o în gol, trăgând de un fir pentru ca aceasta să se umfle automat. Dar a fost nevoit să tragă de mai multe ori, deoarece barca nu se umfla, rămânând ca o clătită.

Mai avea o altă barcă pneumatică la bord, utilizată de obicei pentru a ajunge la mal, când vaporașul era ancorat în larg. Amy Kefarl la sfătuit să o coboare și pe aceasta în apă. După ce a plasat sacul de cadouri, Max a început să coboare ambarcațiunea pe jumătate umflată, dar când aceasta a atins apa, sacul a fost proiectat apă și valurile l-au înghițit imediat. Mai grav, el nu mai găsea pompa pentru a umfla și această barcă.

Șansele de supraviețuire se diminuau văzând cu ochii. Purta o vestă de salvare pentru cazuri de naufragiu, dar care nu-l protejau de rechini, sau de hipotermie. Dacă Reflections s-ar fi scufundat până la venirea ajutoarelor, gândea Max, va dispărea și el.

Pompele puse în funcțiune au mai dat un pic de răgaz, dar apa sub punte urca încet dar sigur. Pe măsură ce orele treceau, vaporașul era scuturat din ce în ce mai violent. Pentru a mai trage de timp, a încercat să-și rememoreze viața, tot agățându-se ca de un cordon de securitate.

Și-a amintit de prima excursie de pescuit cu tatăl său. Apoi și-a reamintit cum a învățat să meargă pe bicicletă, să navigheze. Prima sa mașină i-a revenit de asemenea în memorie, ca și prima sa dragoste. Copiii săi făcând primii pași i-a mai trecut prin minte. Primul sărut al lui Debbie. În fine chiar și imagini ale marii sale călătorii se succedau în mintea sa. Amintiri din Turcia și Tailanda. Parcă din nou naviga în Golful Persic și pe Mediterană, apoi pe

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

Atlantic. Se revedea bronzându-se în Bahamas, în excursia din pădurea tropicală umedă din Costa Rica, sau traversând Canalul Panama. Într-o zi în largul Californiei mexicane, un grup de balene i-au încercuit barca. Apoi când noaptea a venit, l-a încântat cerul plin de stele.

Un val mare l-a trezit la realitate. Și-a frecat ochii și a văzut o zi care se ridica pe o mare agitată. Reflections naufragia lent, iar valurile o măturau deja pe punte. Dar la orizont o formă patrată a început să se contureze. Se apropia. Era o navă comercială cu echipaj în majoritate indian. A început să strige cu toată puterea. În sfârșit imensul cargou ruginit s-a apropiat de barca sa și au coborât o scară din frânghii până la el. Un marinar a co-borât să-l ajute și Max i-a întins sacul unde el aranjase cu grijă desenele și fotografiile. S-a agățat de scară și a început să urce, urmând bărbatul care urca înaintea sa. Odată ajuns pe punte s-a prăbușit epuizat.

Timp de opt zile pe acest cargou, Max a făcut cunoștință pe îndelete cu tânărul căpitan și a învățat să aprecieze bucătăria indiană. A putut să

aprecieze și stricăciunile produse bărcii sale. Membri ai echipajului, au remarcat că pupa, era foarte mult afectată și cârma deasemenea, nemaivorbind de elice, toate păreau strâmbate în mare parte. În fine din Panama Max a luat un zbor pentru Sacramento și a ajuns acasă la timp pentru a sărbători aniversarea nepoțelei sale și a zilei de căsătorie.

Balena, în schimb nu a avut aceeași șansă. Două săptămâni după întoarcerea lui Max, o balenă gri de aproximativ 20 metri, a eșuat pe o plajă din California de sud, având capul rănit de către aripile unei elice. "Poate o coincidență, și-a spus el, dar mă îndoiesc. Moartea acestei frumoase creaturi m-a întristat profund."

Mai plângea de asemenea și pierderea bărcii. Dar spera totuși să poată achiziționa alta și să-și poată redecora cabina cu desenele copiilor săi recuperate în extremis. În pofida pierderilor, era recunoscător că avea așa multe amintiri. "Pe acestea putea să le păstreze pentru toată viața."

-sfârșit-

Sursa : Selection.ca - iulie 2014
Trimis de TRAIAN FLOREA – Canada

....Izvorul nesecat.... ....Izvorul nesecat.... ....Izvorul nesecat.... ....Izvorul nesecat....

Un drum nou!

„Căci, dacă este cineva în Hristos, este o făptură nouă. Cele vechi s-au dus: iată că toate lucrurile s-au făcut noi."
2 Corinteni 5.17

A mai trecut încă un an din viața noastră cu bune și cu rele, dar cu speranță, credință și încredere că anul ce va veni va fi mai bun. Mă bucur că am fost împreună și am încercat să vă dau cea mai bună hrană din Izvorul nesecat a lui Dumnezeu și sper că tot împreună și anul viitor să reușim să putem să fim de folos prin materialele lunare din cadrul Revistei „Împreună" în rubrica scrisă de dezvoltare sufletească, spirituală, psihică și personală „Izvorul nesecat".

Fiecare dintre noi pleacă pe „Un drum nou" în noul an, cu gândul că va fi mai bun cu semenii săi, va fi mai bine pentru noi și pentru cei din jurul nostru. Acum e perioada în care fiecare meditează și analizează ceea ce a fost bine și ce a fost rău și ce are de făcut mai departe în noul an. Este perioada când se iau multe decizii, tot în perioa-da asta se realizează reconcilierea relațiilor stricate în timpul anului și întâlnirea cu familia, cu cei dragi și cu cei cu care nu ne-am mai văzut de multă vreme.

Nașterea Mântuitorului nostru, Domnul Isus Hristos, renaște în multe suflete dragostea și dorința de armonie și de „Un drum nou" în viața noastră. Îmi doresc ca în acest nou an fiecare dintre noi să meargă cu adevărat pe „Un drum nou" și să se nască pentru totdeauna gândurile bune și să moară gândurile rele și să învie în fiecare clipă în inima noastră Mântuitorul nostru Domnul Isus Hristos, pentru a duce la capăt fiecare decizie luată în această perioadă, în care sufletele noastre conștientizează că Dumnezeu există și că noi suntem imperfecți și greșiți și că avem nevoie de Dumnezeu în viața noastră. Noi fără Dumnezeu suntem nimic

Îmi doresc și vă doresc ca în anul 2015 să fim: „Voi sunteți sarea pământului. Dar dacă sarea își pierde gustul, prin ce își va căpăta iarăși puterea de a săra? Atunci nu mai este bună la nimic decât să fie lepădată afară și călcată în picioare de oameni. Voi sunteți lumina lumii. O cetate așezată pe un munte nu poate să rămână ascunsă. Și oamenii n-aprind lumina ca s-o pună sub obroc, ci o pun în sfeșnic, și luminează tuturor celor din casă. Tot așa să lumineze și lumina voastră înaintea oamenilor, ca ei să vadă faptele voastre bune și să slăvească pe Tatăl vostru care este în ceruri. Voi fiți, dar, desăvârșiți, după cum și Tatăl vostru cel ceresc este desăvârșit. Matei 5.13-16,48" și să avem un an plin de împlinirii depline, sănătate și de iubire agape să avem parte cu toții. La veșnici ani lângă Dumnezeu și cei dragi.

-sfârșit-

Mircea Costel Bratosin – Redactor Revista Împreună /
Director Relații Publice / P.R. Manager Asociația "Ridică-te și umblă" România

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 1 a lunii de apariție a revistei.

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Șuteu Magda - Sighișoara

Mă bucur că sunteți o iubitoare de carte (totuși „nu orice carte"), dar cel mai mult mă bucură faptul că și dumneavoastră ați descoperit și v-ați îndrăgostit de Cartea Cărților, Cuvântul dătător de speranță și de viață al Celui care vrea să Se nască și-n inima și-n viața noastră.

În ceea ce privește poezia trimisă, așa cum mi-ați sugerat și dumneavoastră, am ales să public cinci strofe. Este corect așa!

Vrânceanu Neculai - Brăila

Gând la gând cu bucurie! Sunt casete valoroase prin conținutul lor și ar fi dureros să nu fie folosite, așa că vă încurajez să scrieți un anunț legat de casete, de conținutul lor, iar acel cititor al revistei care le dorește, să vă contacteze. Așa că puneți și un număr de telefon. Dacă vă este mai ușor puteți trimite anunțul și printr-un sms.

Doresc să corespondeze:

Fănel

Sunt Fănel, am 39 de ani, sunt nevăzător, sunt din com. Răsuceni, jud. Giurgiu, doresc să cunosc o femeie cu dizabilități pentru căsătorie, să aibă suflet bun, să fie serioasă. ***0246-238136***

Victor

Victor, 50 ani, ortodox, divorțat, am casa mea, mașină, caut o doamnă de vârstă apropiată în vederea căsătoriei, care să locuiască la mine. Locuiesc în Teleorman. Tel. ***0766-781366*** *sau* ***0741-593262***

Deaconescu Adrian Dorel

Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 54 ani, am gr. 2, neuropsihic și doresc să cunosc o doamnă, cu aceeași dizabilitate, gr. 2, o bună creștină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din Hunedoara, Timiș, Gorj, Alba, Arad sau împrejurimile acestor județe. ***0742-177605***.

Alin

Bună, mă numesc Alin, sunt din Ștefan cel Mare jud. Călărași, am 27 ani, sunt brunet, ochii căprui, păr șaten, am un handicap gradul 2. Doresc să cunosc o fată tot cu handicap pentru o relație de căsătorie. Răspund la nr. de tel. ***0727-033234*** *(nu răspund la nr. private)*

Gabriel

Mă numesc Gabriel, am 36 de ani, 1,65 m, 73 kg, nevăzător gr. 1, sunt creștin adventist, doresc să cunosc o fată serioasă, realistă, credincioasă și să mă accepte așa cum sunt. Pentru căsătorie. ***0742-919482*** *sau* ***0763-847316***

Răzvan

Mă numesc Răzvan, am 38 ani și un handicap grad I. Caut o fată în vederea unei relații serioase. Numărul meu ***0740-347922.***

Cătălin

Mă numesc Cătălin, am 29 ani, necăsătorit, mă deplasez și mă descurc singur, locuiesc cu bunicii, am propriile venituri, doresc să cunosc o fată, până în 33-34 ani, serioasă, înțelegătoare, pentru prietenie / căsătorie. Mai multe relații la nr. ***0743-504778.***

Florin

Mă numesc Florin, am 38 de ani, nu am nici un handicap, doresc să cunosc o fată de vârstă apropiată, fără handicap sau cu un handicap ușor. ***0761-598632***

Maria

Bună, mă numesc Moinescu Mari, am 32 ani, am grad de handicap 1, am și un copil, doresc să cunosc un băiat de vârstă apropiată pentru o relație de prietenie. Pot fi contactată la nr. de tel. ***0727-545617****. Răspund și la nr. private.*

Ionel

Bună! Sunt Nedelea Ionel, am 35 de ani, am un handicap fizic gradul 2, tetrapareză spastică, mă deplasez cu ajutorul unui baston, nu consum alcool și nu fumez, sunt din Olt. Doresc să cunosc o fată de vârstă apropiată, cu probleme asemănătoare, pentru căsătorie, o fată cu care să pot împărți și bune și mai puțin bune. Cine dorește mă poate contacta la nr. de tel. ***0786-641361*** *și ID-ul de messenger yahoo "****nionel14****". Vă rog seriozitate! Vă mulțumesc!*

Petruț

Mă numesc Zaharia Petruț, am 43 de ani, am handicap gr. 2, sunt din Brașov și doresc să cunosc o fată pentru prietenie / căsătorie. ***0748-432533***

Liviu

Salut, sunt Liviu, am 44 ani, handicap gr. 2, caut o frumoasă cu handicap, poate avea copii, să fie gospodină, curată, vârsta 38-45 ani și să știe ce vrea de la viață. Tel. ***0731-263328.***

Gabriel

Sunt necăsătorit, îmi caut jumătatea mea sau o relație care să nu fie pe termen scurt. Vreau să găsesc pe cineva pe care să o iubesc cu adevărat. Îmi place orice fel de discuție în care există bunul simț. De la o relație nu prea am preferințe. Nu contează distanța. Dacă ești serioasă și dacă vrei, putem să ne dăm întâlnire la tine în oraș pe viitor, dacă la mine în oraș nu poți veni. Vreau să vorbim și să ne cunoaștem. Te aștept! Mai multe detalii și informații la ID mess: ***gabriel2014ro*** *Tel.* ***0746-775642*** *(Gabriel). Nu răspund la numere ascunse! La apeluri și la sms-uri răspund!*

Florina

Mă numesc Rachin Florina. Doresc să comunic cu persoane pe teme biblice. Mă puteți găsi la nr. de tel. ***0741-337602***

Daniel

Tânăr, 32 de ani, doresc să cunosc o fată de vârstă apropiată în vederea căsătoriei, cu un ușor handicap. Tel. ***0762-180551***

Marieta

Mă numesc Covaci Marieta, sat Cândești, com.

continuare în pag. 19

continuare din pag. 18

Vernești, îmi caut jumătatea. Sunați-mă la nr. ***0755-306557***

Elena - București

Mă numesc Elena, am 37 de ani, sunt din București, de statură minionă, ochi albaștri, doresc o relație de prietenie, posibil căsătorie, cu o persoană credincioasă, cu o meserie, fără să lucreze pe șantier, un om calm, fără patimi și vicii, cu sufletul bun, fără copii, să fie din București, cu vârsta între 37-40 ani. Cei din afara Bucureștiului să nu sune. ***0733-937249***

Costy

Mă numesc Costy Irinel, sunt din Bacău, am 39 de ani, sunt creștin ortodox, am distrofie musculară (charcoo maree tooh) am gradul 1, mă pot deplasa singur fără ajutor, locuiesc la bloc, și aș dori ca să cunosc o fată pentru o prietenie de lungă durată. Doritoarele mă pot contacta la următorul număr de telefon: ***0748-648918****. Aventurierele rog să se abțină.*

Marius

Mă numesc Iordache Ionel Marius, am 33 ani, sunt creștin penticostal și aș vrea să-mi fac prieteni din toată țara, să vorbim despre Cuvântul lui Dumnezeu și despre alte lucruri. Tel. ***0734-750257*** *sau* ***0743-121297***

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

.....Spiritual..... .....Spiritual..... .....Spiritual..... .....Spiritual..... .....Spiritual.....

continuare din pag. 4

voi." Ioan 14:1-3). Când a venit prima dată, Mântuitorul a fost așteptat doar de un grup de păstori – și ei au avut bucuria să-L vadă. Acum, când El e gata să Se întoarcă, așa cum a promis, oare cine-L așteaptă?!?! Mai sunt și astăzi păstori care studiază Scriptura și se roagă pentru venirea Lui?

Nu! Moș Crăciun nu vine la copiii cuminți, pentru că nu există. Tata sau bunicu' îmbracă în ajun costumul roșu, dar știm cu toții că nu e Moșu'. Nu tot așa este cu Isus: El a promis că se întoarce și cu siguranță o va face, pentru că El este real, e viu, e Mântuitorul nostru.

Dragul meu cititor, în perioada aceasta în care oamenii sărbătoresc nașterea lui Isus (deși El nu S-a născut în decembrie) dar fără să-L aștepte, fără să-L primească în viața lor, te îndemn să fii altfel: lasă-L pe Isus să intre în casa ta, fă din inima ta o iesle. Apoi îndreaptă-ți privirea spre viitor și alătură-te milioanelor de oameni care se roagă și așteaptă ca Isus să Se întoarcă în curând, cum a promis (Apocalipsa 22:12). Împrietenește-te cu Acela care vine să-i ducă acasă pe cei ce-L așteaptă și spune tuturor că El va veni în curând. A venit prima dată, așa cum a promis, deci nu minte – va veni din nou. Te invit alături de mine pe dealurile Betleemului modern, unde să-L așteptăm împreună pe Isus.

-sfârșit-

.....Ridică-te și umblă..... .....Ridică-te și umblă..... .....Ridică-te și umblă.....

continuare din pag. 9

festiv în ea, evită totuși să accepte implicarea Pruncului în viața lor de spectatori în sărbătoare. De-a lungul istoriei și în inimile oamenilor se-aud zăvoare grele trăgându-se și închizând Pruncul în iesle.

Dizabilitatea care înalță

Iisus își începe istoria vieții Lui printre oameni, cu dizabilitatea noastră atât de răspândită: neputința. Fiecare copil care se naște strigă după dependență, pentru că, asta e natura noastră, nu putem merge chiar de la început, nu putem vedea bine chiar de la naștere, nu putem desluși înțelesul chiar de la primele scâncete. El a trecut pe unde am trecut noi pentru a ne înțelege, dar și pentru a ne susține și apoi pentru a ne restaura în plinătatea abilităților Sale.

Dar cei care, adulți fiind, nu merg, nu văd, nu aud, nu vorbesc, ce lecție ne învață ei atunci când sărbătoarea nașterii Mântuitorului vine în accente de strălucire? Ei nu pot prefigura magii, căci ei sunt valizi si au venit de departe în puterea fizică ce o aveau. Ei nu pot să întruchipeze pe păstori pentru că nu pot din căruciorul lor să alerge după oaia pierdută. Nu pot să-i îndrume spre staul, căci mulți nu văd. Atunci pe cine reprezintă ei, nu doar în luna decembrie a anului? Să nu vă mire, căci nu forțez sensul. E chiar așa: ei sunt cei care Îl prefigurează pe Iisus, Pruncul, care S-a lăsat vulnerabil în cea mai căutată nevoie: dependența! Când a crescut mare Iisus a căutat dependența de Tatăl Său, în măsura în care depindea de mic de mama Sa. Deci, prietenii mei, voi amintiți, prin dizabilitatea voastră, de ieslea din Betleem, zi de zi, ca omenirea să învețe lecția abandonului în mâna Celui, care deși ne este Tată și Creator, L-am uitat în ieslea din Betleem, fără să-I aducem daruri de recunoștință. Și fără să-I mulțumim pentru realitatea salvării noastre. Pentru că El a fost una cu noi în suferință și neputință, iar voi sunteți una cu El în aceeași durere care aduce speranță.

-sfârșit-

„Nu povara ne doboară,
ci felul în care o purtăm.”
Necunoscut

VENIȚI

Veniți la Mine voi copii
Cât glasul Meu vă cheamă
Pe cruce pentru voi murii
Veniți fără de teamă.

Acum nu-i încă prea târziu
Și ușa-i larg deschisă
Vegheați căci în curând Eu vin
S-aveți candel-aprinsă.

Toți oamenii Mă vor vedea
Și morții din morminte
Și nimeni scuze n-o avea
Și și-or aduce aminte

Ce le spusesem prin profeți
Că Mesia lor vine
Să ia la Sine pe cei drepți
Pe cei ce au făcut bine.

Iar pe cei răi să-i pedepsesc
Cu sânge pentru sânge
Chiar dacă încă îi iubesc
Și sufletul Meu plânge.

Gheorghiță Țânțar
din volumul
„De ce Doamne eu?”

“Nu contează mărimea credinței noastre,
ci contează cât de mare este Dumnezeul
în care ne încredem”

ÎMPREUNĂ